

Observações

Este cardápio é destinado aos estudantes que frequentam as escolas de Educação Integral, no município de Curitiba/PR e foi elaborado por nutricionistas da Secretaria Municipal da Educação seguindo as normativas da Resolução nº6 de 2020 do FNDE no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE). Dúvidas e informações favor entrar em contato com a Gerência de Alimentação pelo número 3350-3093/3658.

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 30/03	Terça-Feira, 31/03	Quarta-Feira, 01/04	Quinta-Feira, 02/04	Sexta-Feira, 03/04	Sábado, 04/04
ALMOÇO			<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G • PURÊ DE AIPIM 65G • SALADA DE TOMATE 60G • SALADA DE FRUTAS 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRICASSÉ DE FRANGO 90G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G • LARANJA (1 un / 100G) 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 34,15 Lipídios (g): 16,29 Carboidrato (g): 110,02 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 74,91 Vitamina C (mg): 102,05 Energia (Kcal): 715,03					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 06/04	Terça-Feira, 07/04	Quarta-Feira, 08/04	Quinta-Feira, 09/04	Sexta-Feira, 10/04	Sábado, 11/04
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • BARREADO 90G • FAROFA DE COUVE 30G • SALADA DE ALFACE 15G • MELANCIA 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRANGO ASSADO 110G • POLENTA CREMOSA 60G • SALADA DE PEPINO COM TOMATE 45G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO PRETO 90G • PICADINHO DE CARNE COM CENOURA E CHAMPIGNON 100G • ABÓBORA AF (ORGÂNICA) REFOGADA 35G • SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G • SALADA DE FRUTAS 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ALMÔNDegas DE FRANGO ASSADAS AO SUGO 100G • PURÊ DE BATATA (LEITE AF) 40G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • ABOBRINHA REFOGADA 35G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • ABACAXI 100G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 36,34 Lipídios (g): 18,23 Carboidrato (g): 88,75 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 364,52 Vitamina C (mg): 62,38 Energia (Kcal): 660,73					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 13/04	Terça-Feira, 14/04	Quarta-Feira, 15/04	Quinta-Feira, 16/04	Sexta-Feira, 17/04	Sábado, 18/04
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA AF 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) • BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G • SALADA DE PEPINO COM TOMATE 45G • SALADA DE FRUTAS 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO AF 90G • STROGONOFF DE CARNE 90G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA AF 90G • BIFE ACEBOLADO (1 un / 100G) • FAROFA DE COUVE 30G • SALADA DE ACELGA COM LIMÃO 30G • MELANCIA 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO AF 90G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO 90G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE CHUCHU AF COM CENOURA 30G • ABACAXI 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA AF 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G • BATATA DOCE AF (ORGÂNICA) ASSADA 40G • SALADA DE VAGEM COM TOMATE 40G • CAQUI (1 un / 120G) 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,61 Lipídios (g): 15,04 Carboidrato (g): 94,35 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 247,38 Vitamina C (mg): 70,85 Energia (Kcal): 663,17					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 20/04	Terça-Feira, 21/04	Quarta-Feira, 22/04	Quinta-Feira, 23/04	Sexta-Feira, 24/04	Sábado, 25/04
ALMOÇO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO AF 90G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • PURÊ DE BATATA 40G • SALADA DE TOMATE 60G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ AF 110G • FEIJÃO CARIOCA AF 90G • PICADINHO DE CARNE 80G • FAROFA DE ESPINAFRE 30G • SALADA DE REPOLHO 40G • MELANCIA 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ AF 110G • FEIJÃO PRETO AF 90G • STROGONOFF DE CARNE 90G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE PEPINO AF 40G • CAQUI (1 un / 120G) 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,01 Lipídios (g): 17,95 Carboidrato (g): 99,12 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 58,78 Vitamina C (mg): 64,41 Energia (Kcal): 705,79					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 27/04	Terça-Feira, 28/04	Quarta-Feira, 29/04	Quinta-Feira, 30/04	Sexta-Feira, 01/05	Sábado, 02/05
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO CARIOCA AF 90G <ul style="list-style-type: none"> • ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G • POLENTA CREMOSA (FUBÁ AF) 60G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G <ul style="list-style-type: none"> • SALADA DE FRUTAS 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ AF 110G • FEIJÃO PRETO AF 90G • QUIBE ASSADO SEM MOLHO 100G • VAGEM REFOGADA 40G • SALADA DE PEPINO 40G <ul style="list-style-type: none"> • ABACAXI 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ AF 110G • FEIJÃO CARIOCA AF 90G • FRICASSÉ DE FRANGO 90G • BATATA ASSADA COM ALEGRIIM 50G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO AF 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) • ABOBRINHA AF REFOGADA COM TOMATE 35G • SALADA DE BETERRABA COM LIMÃO 50G <ul style="list-style-type: none"> • CAQUI (1 un / 120G) 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 36,76 Lipídios (g): 16,56 Carboidrato (g): 84,10 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 129,59 Vitamina C (mg): 67,81 Energia (Kcal): 622,78					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 37,06 Lipídios (g): 16,79 Carboidrato (g): 93,12 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 205,48 Vitamina C (mg): 70,25 Energia (Kcal): 666,21					